



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CONVOCATORIA JUNIO 2016

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y DISCAPACIDAD

TUTORA: Dra. MARÍA TERESA CRESPO SIERRA

ALUMNA: PAULA COLLANTES CORREA

RESUMEN

Este Trabajo de Final de Grado sobre educación emocional y discapacidad (en adelante TFG), tiene como finalidad resaltar la utilidad y necesidad de educar emocionalmente en las aulas de educación infantil, así como entrenar la inteligencia emocional a través de la realización de actividades específicas. En estas actividades es muy importante que el trabajo sea compartido entre alumnos y profesores.

El trabajo que se expone a continuación está dividido en tres partes diferenciadas. En primer lugar, una justificación en la que se refleja la importancia de este tipo de educación. En segundo lugar, las bases teóricas de la inteligencia emocional, la educación emocional y la discapacidad. Por último, una propuesta de intervención con todas las actividades llevadas a cabo en los talleres con los objetivos, contenidos, destinatarios, recursos, temporalización y evaluación de esta propuesta.

Palabras Clave: educación emocional, inteligencia emocional, discapacidad, habilidades sociales, educación infantil.

ABSTRACT

This Final Project Work (hereafter called FPW) about emotional education and disability has the purpose to highlight the utility and necessity to educate emotionally in early childhood classroom, as well as emotional intelligence training through specific activities. In this activities is very important that methodology be shared between learners and teachers.

This work exposed below is divided into three distinct sections. Firstly a justification which is reflected the importance of this kind of education. Secondly theoretical foundation of emotional intelligence, emotional intelligence and disability. Finally a proposal for intervention with different activities carried out in workshops with the aims, contents, recipients, resources, timing and evaluation of this proposal.

Keywords: emotional education, emotional intelligence, disability, social skills, childhood classroom.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN	6
2. OBJETIVOS	8
3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO	8
3.1. Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.....	8
3.2. Área 2: Conocimiento del entorno	9
3.3. Área 3: Lenguajes: Comunicación y Representación.....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1. La educación emocional	11
• 4.1.1. El compromiso de la escuela con la educación emocional.....	12
• 4.1.2. El rol del profesor en la educación emocional	13
• 4.1.3. ¿Qué son las emociones?.....	14
• 4.1.4. Clasificación de las emociones.....	15
4.2. Inteligencia emocional.....	18
• 4.2.1. Beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional	23
4.3. Discapacidad.....	24
• 4.3.1. El niño y la discapacidad	26
• 4.3.2. Discapacidad en la escuela	27
• 4.3.3. Resiliencia en la discapacidad	28

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA UN AULA DE INFANTIL	29
5.1. Contexto	29
5.2. Destinatarios	29
5.3. Objetivos.....	30
5.4. Contenidos	30
5.5. Temporalización	30
5.6. Organización del espacio.....	31
5.7. Estrategias metodológicas	31
5.8. Sesiones	32
5.8.1. SESIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL	33
5.8.2. SESIÓN 2: REGULACIÓN EMOCIONAL	37
5.8.3. SESIÓN 3: AUTONOMÍA PERSONAL.....	42
5.8.4. SESIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES	44
5.8.5 SESIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA	47
5.9. Evaluación	49
6. CONCLUSIONES	51
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
8. ANEXOS	57

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se pretende exponer de forma ordenada, el proyecto final de la carrera de Educación Infantil en la que ha habido muchos aprendizajes, y sobre todo el haberme dado cuenta de la importancia de la educación emocional en las aulas. Hoy en día ya se conocen la cantidad de beneficios que se obtiene de estas enseñanzas en las aulas, pero pensamos que todavía queda mucho por profundizar y ahora sé que quiero aprenderlo. Lo que se pretende es relacionar dos áreas tan importantes como son la discapacidad y la gestión de las emociones.

Reconocer y expresar emociones es un proceso inherente al ser humano, desde los primeros meses de vida, el niño se comunica con gestos, llanto o sonrisas, y es muy receptivo a las expresiones faciales de los demás. Desarrollar competencias emocionales tiene una incidencia positiva en nuestra vida e importantes repercusiones en el plano relacional.

Enseñar a comprender y expresar las emociones es una parte esencial en el papel de los padres y de los profesores. Una forma apropiada de enseñar a nuestros alumnos a reconocer sus emociones personales es decirles cómo nos sentimos nosotros mismos para que el niño aprenda a interpretar la expresión de nuestro rostro, postura corporal o el tono de intensidad de la voz, ya que observar las emociones en los demás ayudará al niño a identificar mejor las propias.

Cada vez hay más preocupación sobre este tema, aunque todavía hay mucha gente que les dice a los niños que no deben llorar o que no pueden enfadarse. La expresión de las emociones y de los sentimientos es algo que lo deberíamos de hacer todos, y que nunca se debería de negar. La educación emocional y su enseñanza es algo aún más importante en los niños con algún tipo de discapacidad, puesto que tienen más limitaciones a la hora de comunicarse que el resto.

1. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, he elegido este tema porque el importante papel de las emociones en nuestra vida es indiscutible por la trascendencia que tienen en el desarrollo positivo y el bienestar de las personas. Pero es aún más importante en personas que presentan algún tipo de discapacidad por el estrés al que se encuentran sometidos. Además, hoy en día se observa que se trabaja muy poco en las aulas, pero esto se debe a que los profesores apenas tienen formación ni se les asesora sobre cómo entrenar las emociones en los niños olvidando que la educación emocional es uno de los aspectos esenciales que, tanto la escuela como la sociedad actual, demandan.

Otra de las razones de esta elección es por temas personales, ya que pienso que la enseñanza de las emociones desde edades tempranas favorece a las personas en el futuro, lo cual me lleva a pensar que si me hubieran impartido este tipo de formación y educación, podría lidiar mejor con algunos aspectos de mi vida como la seguridad, la resolución de conflictos y las habilidades sociales. Un niño que conoce y sabe gestionar sus emociones no solo tendrá mejores resultados académicos sino que estarán mejor preparados en las habilidades para la vida.

Cabe destacar que no se le da la misma importancia al resto de asignaturas que a las emociones, sin las cuales la razón no sirve para nada. Un ejemplo de esto, la nula relevancia que se le da a las asignaturas artísticas y creativas dentro del currículum. Y para apoyar estas ideas, me he basado en los siguientes referentes teóricos:

Según el artículo 29, apartado 1a de la Convención de los Derechos del Niño (1990) La educación del niño debe estar encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades. La mayoría de las escuelas violan este derecho.

Tal y como señala Bisquerra (2009), la inteligencia emocional es uno de los aspectos más importantes de una persona. Poseer inteligencia emocional favorece las relaciones con los demás y con uno mismo, mejora el aprendizaje, facilita la resolución de problemas y favorece el bienestar personal y social.

Educación de las emociones se ha convertido en una necesidad patente en nuestra sociedad. En los últimos años, desde el campo educativo, se han identificado múltiples propuestas de intervención para enriquecer las habilidades personales de manera que se favorezcan las relaciones positivas. Estos programas consideran la educación emocional como un elemento fundamental en el desarrollo social y personal de las personas, apoyando la educación integral desde la infancia. (Clouder et al. 2013).

La principal razón para comenzar a enseñar este tipo de educación en las aulas es el constante cambio que hay en las aulas y en los niños, que hacen necesaria la innovación y la renovación de los maestros de las aulas.

Respecto al ámbito que me ocupa, en la etapa de Educación Infantil, la educación emocional debería entenderse como algo imprescindible en el desarrollo integral del niño, siendo esta la mejor forma de aprender el resto de contenidos del currículo.

Respecto a los docentes, de esta forma también vamos a conseguir acercarnos más a los alumnos, escucharlos y entenderlos de una forma más fácil y natural. Además implica que a los alumnos les motive más ir a la escuela, ya que será un lugar donde se sientan cómodos y escuchados. Es relevante trabajar estos conceptos desde bien pequeños para así conseguir formar a niños asertivos y que sepan solucionar sus conflictos por sí mismos.

El objetivo de enseñar a gestionar las emociones, no es otro que enseñar al niño que todas las emociones son necesarias y que no deben de sentir vergüenza por cómo se sienten en un determinado momento. Que entiendan sus emociones es imprescindible para evitar futuros problemas relacionados con su autoestima y para favorecer la relación con sus iguales.

2. OBJETIVOS

- Finalizar mi formación para optar al grado en Educación Infantil.
- Estudiar todas las fuentes de la inteligencia y la educación emocional.
- Aprender cómo se lleva a cabo la educación emocional en niños con discapacidad.
- Diseñar actividades en relación con la etapa de educación infantil sobre las emociones y su aplicación en niños con discapacidad.
- Potenciar su autoestima, empatía y asertividad mediante la expresión de emociones, enseñanza de habilidades sociales y de vida.
- Promover el desarrollo integral de los alumnos.

3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Tras haber justificado con referentes teóricos, pasaremos a ver la relación que tiene el tema en cuestión con las tres áreas del currículum de Educación Infantil. De acuerdo con *la Ley Orgánica 2/2006 de mayo de Educación (LOE)* se establece la relación con las emociones y los sentimientos en los objetivos siguientes:

- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

La *ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil*, hace referencia a las tres áreas curriculares en las que mencionaré los objetivos que tienen en cuenta las emociones y los sentimientos.

3.1. Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- Reconocerse como persona diferenciada de las demás y formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.

- Identificar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y ser progresivamente capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, gradualmente, también los de los otros.
- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar emocional, disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y sosiego.

3.2. Área 2: Conocimiento del entorno

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas básicas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
- .Conocer y valorar los componentes básicos del medio natural y algunas de sus relaciones, cambios y transformaciones, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.

3.3. Área 3: Lenguajes: Comunicación y Representación

- Apropiarse progresivamente de los diferentes lenguajes para expresar sus necesidades, preferencias, sentimientos, experiencias y representaciones de la realidad.
- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.

La ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil, cita las competencias que debe tener un maestro, en las que mencionaré el grado de relación con este TFG:

COMPETENCIAS	Grado de relación bajo	Grado de relación medio	Grado de relación alto
1. Conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil.			X
2. Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.		X	
3. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad que atiendan a las singulares necesidades educativas de los estudiantes, a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos.		X	
4. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.			X
5. Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.			X
6. Conocer la evolución del lenguaje en la primera infancia, saber identificar posibles disfunciones y velar por su correcta evolución.		X	
8. Conocer fundamentos de atención temprana y las bases y desarrollos que permiten comprender los procesos psicológicos, de aprendizaje y de construcción de la personalidad en la primera infancia.		X	
9. Conocer la organización de las escuelas de educación infantil asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.			X
11. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.			X
12. Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación infantil y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.		X	

Tabla 1: *Competencias generales de un maestro de educación infantil*

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para este trabajo, se ha comenzado haciendo una investigación sobre la educación emocional, la inteligencia emocional y sus beneficios. Además se ha buscado información acerca de la discapacidad y de cómo trabajar la educación emocional en estos casos. Para ello se ha consultado información bibliográfica como múltiples artículos y diferentes libros.

Una vez que ya se ha tenido toda la información necesaria, nos hemos centrado en analizar cómo se lleva a cabo este tipo de educación en las aulas de educación infantil, en qué momentos, qué efectos tienen estas actividades en los niños y las posibles consecuencias de este método. Además se han buscado actividades aptas para la discapacidad a través de un método global. Este análisis ha sido llevado a cabo de manera crítica y objetiva.

Tras este estudio, se ha concretado el marco teórico en el que se desarrolla este TFG, y se ha comenzado a programar la propuesta de talleres pertinentes expuestos más adelante con el objetivo principal de fomentar la inteligencia emocional en los niños de cinco y seis años con o sin algún tipo de discapacidad.

Este trabajo se centra principalmente en los siguientes conceptos: discapacidad, psicología positiva, educación emocional e inteligencia emocional. Hay que tener en consideración que hay muy poca información acerca de la relación de estos ámbitos. Por lo cual apoyaremos toda la información en los autores que hayan estudiado estos aspectos por separado.

4.1. La educación emocional

La educación emocional tiene como objetivo la adquisición de competencias emocionales, entendidas estas como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007).

En la consecución de estas capacidades se encuentra directamente implicado el modo en el que procesamos la información emocional, es decir, nuestra capacidad para percibir, definir y expresar nuestros estados afectivos y los de los demás.

La comprensión que tengamos de las emociones personales y ajenas constituye el paso previo a la regulación emocional como habilidad primordial para el manejo de las emociones. En este dominio se desarrolla la inteligencia emocional, como un conjunto de habilidades que nos permiten valorar, expresar y regular las emociones en uno mismo y en los demás.

Discriminar los sentimientos y emociones nos permite usar esta información de manera que podamos guiar nuestros pensamientos y acciones para estar motivados, hacer planes y conseguir logros en la vida. (Salovey y Mayer, 1990).

4.1.1. El compromiso de la escuela con la educación emocional

A pesar de que con frecuencia se dice que la escuela proporciona una educación integral, entendiéndola como la acción educativa en el desarrollo de la personalidad en todos sus ámbitos la realidad es completamente diferente.

Queremos que nuestros alumnos tengan un buen concepto personal, escolar, familiar y social y que se valoren adecuadamente (autoestima). También queremos que demuestren inteligencia emocional siendo empáticos, automotivándose, siendo constantes, tolerando las frustraciones y superando las dificultades, expresando y controlando adecuadamente sus emociones y sentimientos, comunicándose eficazmente y cooperando con que los demás sean felices.

La realidad es que realmente muy pocas aulas dedican tiempo a trabajar todos los conceptos que aborda la educación integral. No es suficiente con enseñar determinados contenidos, puesto que siempre se espera a que a los alumnos les surja algún problema ya sea de tipo personal o social, para abordarlo. Debería haber actuaciones de carácter preventivo, y para ello habría que tener en cuenta algunos aspectos:

- Proyectos Educativos: en el que se debe reflejar la educación emocional y social.
- Recursos humanos: tener disponibilidad de tutores para complementar la formación integral.
- La formación docente específica: en educación emocional y entrenamiento de habilidades sociales básicas.
- Programas educativos: dirigidos a solucionar los problemas socioafectivos de los niños.
- El clima de la clase: en el que haya aprendizaje de la convivencia, resolución de conflictos, desarrollo de la competencia social y de las habilidades emocionales.

4.1.2. El rol del profesor en la educación emocional

La figura del profesor-tutor en el contexto de la educación cognitiva, conductual y emocional se revela como fundamental en el proceso educativo. El escenario escolar, y más concretamente el aula, es un marco social complejo donde se dan interacciones profesor-alumno, alumno-grupo y alumno-alumno (Espejo, 1999), en virtud de las cuales se establece un determinado clima escolar.

En lo que respecta al rol del profesor, una de sus grandes enmiendas es el de propiciar e instaurar un clima de clase donde el tipo de relaciones establecidas sean emocionalmente sanas y deseables, este aspecto, influye positivamente sobre el aprendizaje curricular ordinario. Nuestro principal objetivo como docentes es desarrollar la autoestima de nuestros alumnos y proporcionar estrategias para que sean personas sanas emocionalmente, que sean lo más felices posible, que solucionen sus conflictos de forma asertiva y que las relaciones con los demás sean efectivas. Este rol se concreta en activar en el alumno el sentimiento de competencia, tanto curricular como personal y relacional, proyectando en ello expectativas de éxito y logro en ambas facetas.

En esta línea de concreción Espejo (1999), postula la adopción de actitudes didácticas por parte del profesor, favorecedoras del sano y equilibrado desarrollo emocional.

4.1.3. ¿Qué son las emociones?

Las emociones son el resultado de cómo experimentamos física y mentalmente, la interacción entre nuestro mundo interno y el mundo externo. Para los humanos, las emociones se expresan a través de comportamientos, expresiones de sentimientos y cambios fisiológicos.

Cabe destacar que aunque las emociones básicas son universales, cada emoción depende de las experiencias emocionales o sentimientos de cada persona. Es decir, aunque todos convivimos con las emociones básicas, nos desarrollamos en función de nuestro perfil genético, de nuestras circunstancias y del entorno que nos rodea. Somos capaces de interpretar el mundo desde muchas perspectivas y de encontrar soluciones diversas a problemas universales. Esto ocurre cuando no solo podemos comprender cómo se sienten los demás, sino que podemos sentirlo. A esta capacidad se le conoce como empatía.

Los seres humanos estamos preparados para contagiarnos de las emociones de los demás, las razones de esto son:

- Para aprender, desde pequeños aprendemos imitando a los demás porque nos ayuda a aprender y a adaptarnos al entorno.
- Para sobrevivir, puesto que las emociones de los demás nos ayudan a protegernos, es decir, si alguien se aleja de un sitio, yo también lo haré porque seguramente haya peligro.
- Para socializarnos: comunicamos a los demás cómo nos sentimos, para que nos comprendan, y nosotros comprenderemos el estado de los demás y actuaremos en consecuencia.

El término emoción proviene del latín: movere (mover hacia). Son numerosas las definiciones que diversos autores han dado a este concepto, cada una de ellas es muy distinta, algunos ejemplos son:

Las teorías conductistas de Watson y Skinner definen la emoción como *“una predisposición a actuar de determinada manera”*

Otra definición es la que ofrece Oxford English Dictionary que la define como “*Agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado*”.

Cabe destacar la definición de (Iglesias, Loeches y Serrano, 1989) en la que aparece la importancia de las estructuras cerebrales: “*Las emociones básicas son estados discretos del organismo determinados genéticamente y regulados por estructuras nerviosas subcorticales, que tienen un valor adaptativo para los individuos bajo determinadas circunstancias estimulares*”

Por último una definición muy completa es la ofrecida por Bisquerra (2000): “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

4.1.4. Clasificación de las emociones

Para empezar, es importante decir que la mayoría de las veces sentimos las emociones mezcladas. A pesar de esto a lo largo de la historia se han hecho diferentes clasificaciones siguiendo numerosos y variados criterios, de acuerdo con los autores que se han ocupado del tema.

Encontramos clasificaciones atendiendo a las emociones básicas, a los campos sentimentales o a los estados de ánimo. Otras clasificaciones asignan calificativos como negativas, positivas o ambiguas:

Estados Emocionales Negativos	Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, asco, etc.
Estados Emocionales Positivos	Alegría, humor, amor, felicidad, etc.
Estados Afectivos Morales	Altruismo, empatía, etc.
Estados Emocionales Neutros	Sorpresa, esperanza, etc.
Emociones Estéticas	Se experimentan ante la belleza.

Tabla 2: *Clasificación de las emociones*

Tal como queda reflejado en la siguiente tabla, (tabla 3) se diferencian seis emociones básicas:

<p>MIEDO Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.</p>	<p>El miedo es necesario, ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución</p>
<p>SORPRESA Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.</p>	<p>Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer ante una situación nueva</p>
<p>ASCO Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.</p>	<p>Nos produce rechazo y solemos alejarnos.</p>
<p>IRA Rabia, enfado que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.</p>	<p>Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.</p>
<p>ALEGRÍA Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.</p>	<p>Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien)</p>
<p>TRISTEZA Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.</p>	<p>La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia nueva reintegración personal</p>

Tabla 3: *Emociones básicas*

Las emociones secundarias son fruto del desarrollo de las anteriores, algunas son: envidia, orgullo, culpa, vergüenza, celos, etc.

Las emociones negativas como la tristeza, el desprecio o la ira, no son buenas ni malas. Estas emociones son útiles o son perjudiciales. Como todas las emociones tienen una razón de ser evolutiva. Por ejemplo cuando sentimos miedo porque hay un peligro real, este miedo es útil porque nos ayuda a protegernos. Otro ejemplo sería cuando nos enfadamos, según Goleman, sufrimos lo que se llama un secuestro emocional y ocurre cuando el cerebro emocional cree que debe salvarte la vida.

Con lo cual, no se trata de querer anular estas emociones o de negarlas, sino de aprender a gestionarlas para que no nos dominen y su expresión se manifieste cuando las necesitemos.

Existen diversos procesos por los cuales nos emocionamos. Las emociones se manifiestan como alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento. Nos emocionamos respondiendo a amenazas de las situaciones que tienen que ver con la supervivencia como en el caso del miedo, agresividad, etc. Se manifiestan de forma diferente de acuerdo a la edad (Ver anexo 1).

La expresión de las emociones y su control posee una ubicación cerebral en el funcionamiento de la amígdala y en su interrelación con el neocórtex, que es la región cerebral en la que reside todo lo humano y que nos diferencia de las demás especies. La denominada parte emocional del cerebro se encuentra localizada en el sistema límbico (cerebro emocional), vinculada con la corteza cerebral. Según los estudios realizados por LeDoux (1991), la función de la corteza es planificar, pensar, prever y controlar el funcionamiento cognoscitivo (afectado por las emociones). A la corteza o neocórtex se le atribuyen funciones del conocimiento sobre los estados emocionales.

Contamos con dos mentes: la emocional y la pensante. El cerebro emocional actúa más rápido y con mucha más fuerza que el cerebro racional. El sistema límbico está alojado dentro de los dos hemisferios cerebrales y regula los impulsos y las emociones. El hemisferio izquierdo implica el pensamiento lógico y el derecho es el que ayuda a experimentar las emociones.

La amígdala es una pequeña parte con forma de almendra que es el centro del control emocional, y además la que conserva nuestros recuerdos, sin ella no seríamos capaces de recordar nada.

Por un lado, cuando el cerebro emocional toma las riendas de una situación, es cuando se produce el llamado secuestro emocional, que son reacciones desproporcionadas en momentos de alteración personal. Después nos arrepentimos y es cuando actúa el cerebro racional.

Por otro lado, en las sensaciones que sentimos bienestar, nuestro cerebro libera endorfinas y serotonina, que son sustancias bioquímicas. Cuando hay más serotonina en el cerebro, disminuye la agresividad y la impulsividad. Una de las mejores formas de producir serotonina es a través de la sonrisa.

Para finalizar, desde el punto de vista educativo se ha llegado a la conclusión de que hablar de las emociones, expresarlas y describirlas, es una forma de establecer vínculos entre la parte emocional (sistema límbico) y la parte racional (corteza).

4.2. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional no es una capacidad fija, innata, muy al contrario es una cualidad que se puede aprender, desarrollar y enriquecer a lo largo de la vida. Desde que empezó a estudiarse la definición de inteligencia emocional ha variado a mucho. Fue a partir del siglo XX cuando de verdad entra en auge, esto dio lugar a grandes investigaciones:

Thorndike fue un claro precursor, puesto que hablaba de la Inteligencia Social como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas. Es decir introdujo el componente social en su definición.

Gardner (1983) propone dejar de hablar de inteligencia y comenzar a hablar de inteligencias múltiples, con el único objetivo de resaltar el número desconocido de capacidades humanas. De las variedades propuestas por Gardner nos interesa destacar las dos formas de inteligencia personal, siendo la interpersonal la capacidad de entender a las otras personas, y la inteligencia intrapersonal como la capacidad de formarse un modelo ajustado de uno mismo y ser capaz de usarlo para desenvolverse eficazmente.

Gardner y Hatch (1989) amplian estas ideas, señalando que la inteligencia interpersonal supone el reconocer y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de los demás. Para Hatch la inteligencia intrapersonal representa el autoconocimiento, acceso a los propios sentimientos y su discriminación y selección para la vida.

El motivo por el que destacamos estos dos tipos de inteligencia es porque Salovey y Mayer los introdujeron dentro del concepto de Inteligencia Emocional.

Cabe destacar que Salovey y Mayer (1990) fueron los primeros en utilizar Inteligencia Emocional como término para expresar las emociones, describiendo cualidades emocionales como la expresión y comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal, la persistencia en el logro de objetivos, la cordialidad, la amabilidad y el respeto hacia los demás. Teniendo en cuenta todo esto, definen Inteligencia Emocional como *“un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”*.

Salovey y Mayer(1990) recogen las inteligencias personales de Gardner (1983) en su definición básica de inteligencia emocional explicándola en cinco dominios:

- **Reconocer las propias emociones:** Solo si sabemos cómo sentimos podremos manejar las emociones, modelarlas y ordenarlas de manera consciente.
- **El manejo de las emociones:** Se refiere a la capacidad de regular las emociones para dominar dificultades. El miedo, la ira o la tristeza son emociones básicas de supervivencia y con ellas debemos de aprender a vivir y saber controlarlas.
- **Utilizar el potencial existente:** Es la automotivación. Incluyen la necesidad de valorar los buenos resultados en la vida como consecuencia de cualidades emocionales como la perseverancia, el disfrutar aprendiendo, la autoconfianza y el ser capaz de sobreponerse a las derrotas.
- **Saber ponerse en el lugar de los demás:** La empatía requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con atención y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente, sino a través de las expresiones sociales y gestuales (habilidades emocionales).
- **Crear relaciones sociales:** El trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otros muchos factores, de la capacidad propia de establecer relaciones con los demás, de solucionar eficazmente conflictos interpersonales y de empatizar.

Sin embargo es con la publicación del libro *La Inteligencia Emocional* en 1955 de Goleman, cuando el concepto se difunde rápidamente. Fue en este mismo año cuando Daniel Goleman junto con otros compañeros fundaron Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), era una organización centrada en que el aprendizaje emocional y social fuera algo fundamental en la educación de los niños.

Martineau y Engelhart (1996) redefine inteligencia emocional como: “ la capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”. Los autores centran su trabajo en la evaluación de la inteligencia emocional empleando unos cuestionarios referidos a diferentes ámbitos. Integran como componentes de la IE:

- **El conocimiento de sí mismo:** Descubrir un sentimiento cuando se presenta.
- **Gestión del humor:** Disminuir los sentimientos de angustia, depresión, ansiedad...
- **Motivación de uno mismo:** motivación positiva hacia ti mismo.
- **Control del impulso.** Demorar la gratificación.
- **Apertura a los demás:** Aptitud para ponerse en el lugar del otro, benevolencia, empatía.

Goleman (1996), en su best seller *Inteligencia Emocional*, incluye las siguientes habilidades en el concepto de inteligencia emocional:

- **Autoconciencia:** Distinguir un sentimiento en el mismo momento en el que surge constituye el punto de partida de la inteligencia emocional. Es la habilidad fundamental sobre la que se construyen las demás competencias emocionales. Las personas que no tienen control de esta habilidad, suelen tener emociones descontroladas.
- **Autocontrol:** Capacidad de controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento y las circunstancias. Las personas con autocontrol se recuperan más rápido de las adversidades.
- **Automotivación:** Es la capacidad de motivarse a uno mismo. Para lograr resultados excelentes en cualquier tarea que emprendamos es necesario controlar

nuestra vida emocional y subordinarla a un objetivo. Si los alumnos se automotivan es más fácil que lleguen a sumergirse en lo que Csikszentmihalyi (1992) denomina “estado de flujo”, esto es, un momento de rendimiento cumbre en el que las emociones están al servicio del aprendizaje. Las personas que poseen esta habilidad tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

- **Empatía:** Capacidad para reconocer las emociones ajenas. Las personas empáticas saben interpretar el lenguaje no verbal como la expresión facial, mirada, etc.
- **Habilidades sociales:** Para canalizar adecuadamente las emociones de otra persona es necesario desarrollar el autocontrol y la empatía. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás, y su carencia conduce al fracaso escolar. En las personas intelectualmente más brillantes, la falta de estas habilidades puede conducir a la arrogancia, la insensibilidad y la altanería.

Años después Goleman actualiza el modelo de las competencias de la inteligencia emocional, pasando de cinco dominios a cuatro, ya que incluye la motivación en el campo de la autogestión:

- **Conciencia emocional:** Conciencia emocional de uno mismo, reconocer los propios sentimientos, valoración adecuada de uno mismo y confianza en uno mismo.
- **Autogestión:** Es todo lo que abarca a la regulación de las emociones: autocontrol, adaptabilidad, transparencia y logro.
- **Conciencia social:** Constituyen las relaciones interpersonales como la empatía, conciencia organizativa y servicio.

- **Gestión de las relaciones:** inspiración, influencia, desarrollo personal de los demás, catalizar el cambio, gestión de los conflictos y trabajo en equipo y colaboración.

Por último, cabe destacar el modelo actual de las competencias emocionales, establecido por Bisquerra (2002), en el que distingue los siguientes bloques:

1. **Conciencia emocional:** Conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás. Nos permite conocer lo que sentimos y lo que sienten los demás.
 - Toma de conciencia de las propias emociones.
 - Dar nombre a las propias emociones: vocabulario emocional.
 - Comprensión de las emociones propias y de los demás (Comunicación verbal y no verbal).
2. **Regulación emocional:** Respuesta adecuada a las situaciones intensas como el enfado, el estrés, el cansancio, etc. Supone tener buenas estrategias de afrontamiento como la relajación.
 - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
 - Expresión emocional.
 - Capacidad para la regulación emocional.
 - Habilidades de afrontamiento: paciencia, relajación, asertividad, etc.
 - Competencia para generar emociones positivas.
3. **Autonomía personal:** Permite la confianza en uno mismo, es la automotivación, es decir una valoración positiva de nuestras capacidades.
 - Autoestima.
 - Automotivación.
 - Actitud positiva.
 - Responsabilidad.
 - Análisis crítico de normas sociales.

- Buscar ayuda y recursos.
- Auto-eficacia emocional.

4. Habilidades Sociales: Inteligencia interpersonal

- Dominar las habilidades sociales básicas.
- Respeto por los demás.
- Comunicación receptiva y expresiva.
- Compartir emociones.
- Comportamiento social y cooperación.
- Asertividad.
- Resolución de conflictos.

5. Habilidades para la vida

- Identificación de problemas.
- Fijar objetivos positivos y realistas.
- Amistad y bienestar.

4.2.1. Beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional

El hecho de tener un coeficiente intelectual alto, no significa el éxito en la vida, son necesarias las habilidades de la inteligencia para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad y de los problemas de relaciones personales. Sin embargo, algunas personas pueden tener un buen desarrollo de la inteligencia abstracta y de la emocional. Por lo que serían alumnos brillantes a nivel escolar y también emocionalmente equilibrados.

Estas habilidades emocionales las debemos poner en práctica para conseguir mayores niveles de desarrollo y satisfacción personal. Para ello, deben vincularse con las emociones y así obtener las tres dimensiones del comportamiento según Vallés, y Vallés, (2000).

PENSAR

SENTIR

HACER

En esencia, una persona con una buena inteligencia emocional presenta los siguientes beneficios:

- Es socialmente más equilibrada.
- Es más extrovertida en sus relaciones.
- Desarrolla pensamientos positivos sobre el entorno
- Es feliz
- Se preocupa por los demás de forma constructiva.
- Asume responsabilidades y se plantea retos.
- Muestra comprensión por los demás.
- Se siente satisfecha consigo misma.

Hoy en día, ayudar a los niños a desarrollar habilidades emocionales y sociales a partir de los dos años de edad, ayuda a que crezcan sanos y se sientan mejor consigo mismos.

Hay numerosos estudios que lo demuestran, si esto se lleva a cabo y mientras están cursando infantil y primaria aprenden a expresar y regular sus emociones, a controlar la ira y a implicarse en relaciones respetuosas; alrededor de los ocho años su control emocional se estabiliza pudiendo predecir su conducta. Además, aprender y dominar las emociones desde edades tan tempranas, les va a ayudar en todos los aspectos de su vida. También van a ser personas más felices, a tener una buena autoestima y mayor confianza en sí mismos. En lo que respecta a la escuela, van a contar con la ventaja de dominar las habilidades sociales, van a ser más competentes como estudiantes, y en un futuro no van a recurrir a las drogas o al alcohol como medio para solucionar sus problemas.

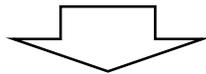
4.3. Discapacidad

Para definir discapacidad, hace falta ver los grandes cambios que ha sufrido este concepto a lo largo de la historia. Antiguamente se veía a las personas discapacitadas como seres “dependientes y necesitados”.

Pero hoy en día se ha evolucionado, contemplando a la persona con discapacidad como un individuo con recursos, habilidades y potencialidades.

En la actualidad es posible hallar diferentes enfoques en cada país, es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) con el objetivo de unificar este concepto ofrece la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Salud que la define como:

“Término genérico que incluye déficit, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. Indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una condición de salud) y sus factores contextuales (factores ambientales y personales).



Condición de salud + Factores personales + Factores ambientales = Discapacidad

En cuanto al concepto de discapacidad hay varios enfoques:

- Concepción clínica: que se centra en los déficits y en las limitaciones que afectan a los individuos.
- Concepción cultural: no sólo se centran en los individuos, sino en el entorno que les rodea y en el contexto que les envuelve.

Dicho esto, observamos que la discapacidad no sólo depende de la limitación en sí misma, sino de la actitud que el mundo tiene hacia ella. Cabe destacar que hay distintos tipos de discapacidad:

Grupo 1 → Discapacidad Física: es un alteración del aparato motor causada por un funcionamiento deficiente del sistema nervioso central, del sistema muscular, del sistema óseo o una interrelación de los tres sistemas que dificulta o imposibilita la movilidad de una o diversas partes del cuerpo.

- Discapacidad de cabeza, tronco y cuello.
- Discapacidad de las extremidades superiores e inferiores.

Grupo 2 → Discapacidad sensorial y de la comunicación: corresponde a las personas con deficiencias visuales y auditivas.

- Discapacidad para ver
- Discapacidad para oír.
- Discapacidad para hablar.

Grupo 3→Discapacidad mental (DI): se refiere a un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media. La Asociación Americana sobre Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (2002) define la discapacidad intelectual como “Limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa, expresada en habilidades conceptuales, sociales y prácticas. La discapacidad intelectual se origina antes de los 18 años”

La clasificación de la DI en España se caracteriza por los siguientes niveles:

- Inteligencia Límite
- Retraso Mental Leve
- Retraso Mental Moderado
- Retraso Mental Grave y/o Profundo

4.3.1. El niño y la discapacidad

El niño con discapacidad, y aún más con discapacidad intelectual, tiene derecho a conocer cuál es el origen de aquello que está afectando a todas las áreas de su vida, este conocimiento le permitirá entender un poco mejor el comportamiento que no puede controlar y también posibilitará que tome conciencia de ello y pueda hacer frente a los síntomas de un modo más responsable y colaborador.

Hay que tener en cuenta que cuando somos niños es cuando más difícil es llevar una discapacidad, pues primero deseamos ser aceptados como personas. Aquí juega un papel muy importante la autoestima, por lo que la familia tiene que enseñar al niño a enfrentar las posibles situaciones en las que los demás reaccionen de forma desagradable. También les deben ayudar a construir una serie de estrategias de resolución de problemas, pero con cuidado de no llegar a la autoprotección que le llevará a baja autoestima y falta de confianza.

El primer elemento a tener en cuenta a la hora de explicar al niño que tiene discapacidad, es que los padres hayan aceptado el diagnóstico y que estén bien informados y preparados para hablar de ello con el niño.

Un buen elemento para estos niños es el juego, puesto que desde la infancia es una actividad de socialización natural en la que aprenden a relacionarse y establecen patrones de lenguaje, favoreciendo tanto el desarrollo de la comunicación como de las habilidades motoras, intelectuales y de regulación.

En los últimos años, el juego se ha utilizado a nivel terapéutico en niños con necesidades educativas especiales (nee). El objetivo de esto es ayudar a los niños a ser más conscientes de sus sentimientos y a poder expresarlos.

4.3.2. Discapacidad en la escuela

Aunque la familia es el primer sistema en el que el niño se desarrolla, la escuela es el escenario favorable para el progreso de los niños en términos no solo intelectuales, sino de desarrollo emocional y de aprendizaje social. Los padres y los profesores se encuentran inmersos en una educación compartida en la que ambos tienen que asumir intervenciones educativas en contextos diferentes, aunque con un objetivo común, el niño.

De acuerdo con (Christenson y Sheridan, 2001), las condiciones para establecer una buena asociación familia-escuela se pueden sintetizar en cuatro aspectos:

- Abordaje: Permite enfocar las interacciones entre la familia y el educador. El desarrollo y aprendizaje del niño ocurren tanto dentro como fuera de la escuela, una relación positiva y mensajes congruentes entre ambos contextos facilita el desarrollo del niño.
- Actitud: Revela los valores y percepciones sobre la necesidad de la relación familia- escuela, viéndola como una asociación esencial en lugar de solo deseable.
- Atmósfera: Referida al clima que se crea en la escuela y afecta a la interacción entre los profesores y los padres.
- Acciones: Las estrategias que facilitan y apoyan la relación familia-escuela e incrementan la identificación y solución de problemas a través de la coordinación.

Esto nos da a entender que tiene que haber una coordinación entre la familia y el colegio para proporcionar un buen desarrollo a los niños, pero aún más con los que padecen algún tipo de discapacidad.

Debe de haber reuniones constantes en las que no sólo se centren en lo que hay que mejorar del niño y en sus déficits, sino en sus puntos fuertes y en sus posibilidades y fortalezas.

4.3.3. Resiliencia en la discapacidad

Las habilidades sociales y emocionales son básicas en todas las personas, pero aún más en las personas con discapacidad para que puedan establecer relaciones interpersonales e intrapersonales adecuadas. Por ello hay estudios que demuestran que los niños que han sufrido algún tipo de discapacidad, se han hecho más fuertes en su vida.

A raíz de la discapacidad surge un nuevo concepto que se conoce como Resiliencia, que es un concepto que indica que las personas pueden sobreponerse a traumas o a etapas de dolor emocional. Tras muchas definiciones para este concepto, destacamos la más actual, que es una revisión de las demás según Fergus y Zimmerman (2005) en la que indican que “la resiliencia se refiere al proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo”.

En esencia, la resiliencia da la oportunidad de reponerse de las adversidades, y de que la persona discapacitada se sienta una persona más con las mismas posibilidades que el resto. Referida a la familia, la resiliencia describe un proceso en el que la familia sometida a estrés se involucra para conseguir recuperar la estabilidad mediante patrones conductuales positivos y competencias funcionales que aseguren el bienestar de cada miembro de la familia procurando el equilibrio. Deben educar al niño con inteligencia social y emocional para desenvolverse con éxito en sociedad.

En lo que respecta a la escuela, los profesores deben crear actividades o momentos en los que se fomente la expresión de las emociones en los niños. Algunas de estas actividades pueden estar relacionadas con cuidar de algo, ya que sienten que son importantes y que confiamos en ellos.

Además va a estimular su compromiso y un pensamiento positivo al ver que hace algo bueno por los demás.

Otra actividad que se puede hacer está relacionada con la creatividad, el hecho de crear arte, va a provocar una sensación de libertad. Una estrategia muy buena que se puede realizar con estos niños, es la lectura de cuentos, que una vez más permite que el niño se exprese y se identifique con los personajes.

La resiliencia se rige por unos pilares básicos que se exponen a continuación (Véase la tabla 5 en el anexo 2).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA UN AULA DE INFANTIL

5.1. Contexto

La siguiente propuesta didáctica es válida para realizarla en el aula de 3º de Educación Infantil donde he realizado las prácticas correspondientes. Es una propuesta que se puede adaptar a cualquier cambio o modificación. Además esta propuesta didáctica se puede llevar a cabo durante cualquier proyecto que se esté llevando a cabo en el aula, puesto que como he mencionado durante todo el proyecto las emociones son innatas en todas las personas.

5.2. Destinatarios

Esta propuesta está dirigida al colegio CEIP Francisco Pino, situado en Parquesol (Valladolid). Es un colegio de línea dos y de una sola planta, debido a que la mayoría de los alumnos del centro presentan discapacidad de tipo motórico.

En cuanto al grupo de alumnos al que está dirigido está compuesto por 22 niños con edades comprendidas entre 5 y 6 años (tercero de Educación Infantil), además, es un grupo muy heterogéneo. Entre ellos se encuentra un niño que presenta discapacidad intelectual, que es en el que me he centrado en la realización de esta propuesta. Sin embargo, las actividades que he llevado a cabo, las he hecho con todo el grupo, puesto que la educación emocional me parece importante y útil para todos.

5.3. Objetivos

- Identificar emociones negativas o positivas en uno mismo y en los demás.
- Conseguir tener conciencia de las propias emociones.
- Gestionar las emociones para favorecer la resolución de problemas.
- Adquirir la capacidad de relajarse ante una situación de tensión.
- Comprender la función y utilidad de todas y cada una de las emociones.
- Identificar las estrategias para regular las propias emociones.
- Diferenciar entre expresión adecuada o inadecuada de las emociones
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar social y personal.
- Desarrollar su autoestima y expresar conflictos internos.
- Resolver conflictos por sí mismo de forma asertiva.

5.4. Contenidos

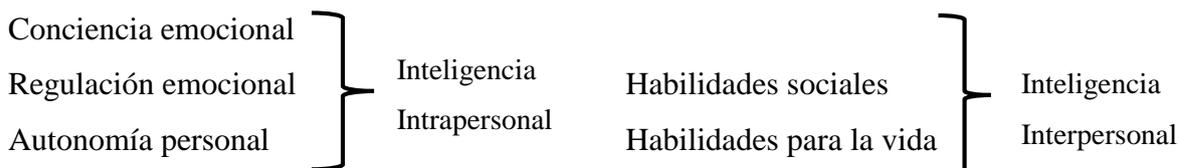
- Adquisición de la inteligencia emocional en su vida.
- Conocimiento de las propias emociones y de las de los demás.
- El fomento de la autoestima.
- La consecución de la motivación.
- El desarrollo de la empatía para mejorar las relaciones interpersonales.
- Capacidad de resolución de conflictos por sí mismo de forma asertiva.
- Adquisición de habilidades para la vida y habilidades sociales.
- Estrategias para la regulación de las emociones
- Trabajo cooperativo
- El desarrollo de las emociones positivas mediante la positividad.

5.5. Temporalización

La propuesta didáctica expuesta a continuación se presenta en forma de talleres, están pensados para llevar a cabo durante todo el curso escolar, pero dependerá de las necesidades del grupo. Se desarrollarán tres talleres a la semana que dependerán del resto de la programación del aula y de los intereses de los niños.

Cada sesión se realiza a lo largo de una semana, de forma que cada semana se trabaja uno de los bloques de competencia emocional. En la siguiente propuesta detallaré las actividades que se llevarán a cabo durante cinco semanas, que corresponden a las primeras sesiones de la propuesta.

Las sesiones van a estar divididas en los bloques de competencia emocional:



5.6. Organización del espacio

Durante la propuesta de los talleres, la clase estará organizada por equipos de cinco niños como de costumbre, lo que facilitará la realización de las actividades de forma ordenada. Al final de cada semana, todos los niños habrán completado el bloque entero y habrán realizado todos los talleres.

5.7. Estrategias metodológicas

Cuando hablamos de metodología, la preocupación principal es que el alumno **aprenda a aprender**, en esta propuesta, lo conseguimos mediante:

- Role playing: Es la dramatización de una situación. El objetivo es analizar las situaciones representadas y las reacciones de nuestros alumnos. Fomenta la empatía y el cambio de actitudes porque asumimos un rol.
- Principio del juego: Esencial en la etapa de educación infantil. Permite descargar la energía sobrante, sirve de descanso, estimula el desarrollo. Motiva hacia el aprendizaje y fomenta la creatividad, las relaciones, etc., y facilita la cooperación y la convivencia.

- Principio de la creatividad: Favorece la espontaneidad y la capacidad expresiva para que el alumnado se acostumbre a resolver diferentes cuestiones con creatividad.

- Aprendizaje significativo: Consiste en que los alumnos sean capaces de unir nueva información con los conocimientos previos. Este proceso de “ligadura” es individualizado pero con la ayuda del profesor.

- Aprendizaje por descubrimiento: Es aquel que promueve que el niño adquiera los conocimientos por sí mismo, de tal modo que el contenido que se va a aprender no se presenta en su forma final, sino que debe ser descubierto por el alumno.

5.8. Sesiones

Sesiones	Bloques de competencia emocional	Talleres / Actividades
SESIÓN 1	CONCIENCIA EMOCIONAL	1. Soy el monstruo de colores
		2. ¿Cómo te sientes?
		3. Leemos “Así es mi corazón
		4. Fotografiamos nuestras emociones
SESIÓN 2	REGULACIÓN EMOCIONAL	5. Truco del semáforo
		6. Nos relajamos
		7. Técnica de la tortuga
		8. Me siento así cuando...
SESIÓN 3	AUTONOMÍA PERSONAL	9. Expresamos cómo nos sentimos
		10. Damos las gracias a los demás
		11. Juego: El Beso Misterioso
SESIÓN 4	HABILIDADES SOCIALES	12. Rincón del amor
		13. Escuchamos a los demás
		14. Juntos lo hacemos mejor

SESIÓN 5	HABILIDADES PARA LA VIDA	15. Mi corazón agradable
		16. Ordenamos la clase
		17. Aprendo a decir ¡no!

Tabla 6: *Sesiones de los talleres*

5.8.1. SESIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

Actividad 1: Soy el monstruo de colores

Introducción: La lectura de cuentos, ayuda a los niños de estas edades a sentirse identificados y a aprender de forma significativa. Las emociones son algo complejo para todos, por lo que debemos buscar formas de hacérselas llegar.

Descripción: Parte 1: En primer lugar, se realiza una asamblea en la que preguntamos a los niños si saben lo que son las emociones, cuáles conocen y para qué creen que sirven. Dejaremos un tiempo para que reflexionen y hablen entre ellos. Una vez que hayan hablado, escucharemos las conclusiones a las que han llegado y escribiremos algunas de las que conozcan.

Parte 2: A continuación les ponemos el vídeo del cuento “El monstruo de colores”, tras la visualización de este video, apuntaremos cuáles son las emociones que han salido: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Calma, y Amor. Después les haremos la pregunta de cómo se sentirían ellos si tuvieran todas las emociones mezcladas, igual que el monstruo.

Parte 3: Por último, colocamos a los alumnos en un círculo amplio, en el que damos a un niño un ovillo de lana de un color, que puede ser amarillo, azul, rojo, verde, negro y rosa. Consiste en que el primer niño diga cómo se siente con ese sentimiento que corresponde a ese color. Cuando lo haya dicho, se enrolla el hilo en la mano y lanza el ovillo de lana a otro niño que hará lo mismo.

Cuando ya se ha realizado con todos los ovillos, habrá algunos niños que tendrán varios hilos en sus manos. Al final se reflexiona de cómo se han sentido cuando tienen las emociones mezcladas, y si les ha ocurrido alguna vez.

Objetivos específicos

- Identificar los diferentes sentimientos de las emociones.
- Diferenciar las distintas emociones.
- Reconocer las emociones en los demás
- Fomentar el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos y temporalización

- Vídeo-cuento “EL monstruo de colores”: <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>
- Seis ovillos de lana de colores verde, azul, amarillo, rosa, negro y rojo.

Temporalización

45 minutos: 15 minutos la asamblea, 10 minutos el video-cuento y 20 minutos la actividad de los ovillos de lana.

Actividad 2: ¿Cómo te sientes?

Introducción: Preguntar a los niños cómo se sienten les ayuda a conocer sus emociones y a identificarlas. Saber cómo nos sentimos en cada momento del día, nos ayuda a tener conciencia de las ventajas o desventajas de cada una.

Descripción: Parte 1: En primer lugar, en la asamblea les recordamos lo hablado en el taller anterior, recordando qué son las emociones y realizando preguntas guiadas como por ejemplo si siempre nos sentimos de la misma forma, a qué creen que se deben estos cambios, etc.

Parte 2: Hablamos del cuento “El monstruo de colores” y les preguntamos si quieren que elaboremos un emociómetro (Ver anexo 3), para que podamos ver cómo nos sentimos cada día, y cómo esas emociones van cambiando a lo largo del día.

Parte 3: La actividad consiste en que como los niños están divididos por equipo, les damos a cada equipo una cartulina con los colores de las emociones que aparecen por el cuento, cada equipo tiene que dibujar al monstruo con la expresión correspondiente, decorarlo libremente con lo que expresa esa emoción para ellos y poner el nombre del sentimiento en la parte superior.

Parte 4: Una vez que lo han finalizado, se comienza con la dinámica, la idea es que cada día, todos los niños salgan uno por uno y coloquen su foto en la emoción con la que se sientan identificados, a continuación deben de explicar al resto de sus compañeros por qué y si no es positiva, los compañeros le preguntan si le pueden ayudar.

Objetivos específicos

- Expresar las emociones y los sentimientos.
- Relacionar las acciones con los sentimientos.
- Respetar el turno de palabra.
- Fomentar la escucha y el respeto entre los compañeros.
- Identificar las emociones en los demás.
- Escribir de forma correcta cada emoción.

Recursos didácticos: Cartulinas de color: amarillo, rojo, azul, rosa, verde y negro. Pinturas, rotuladores, celo, tijeras, fotos de los niños.

Temporalización: 1 hora y diez minutos: 20 minutos la asamblea, 30 minutos la elaboración del emociómetro, 20 minutos poner cómo nos sentimos y reflexionar sobre el por qué.

Actividad 3: Leemos “Así es mi corazón”

Introducción: Con el objetivo de continuar profundizando en el tema de las emociones, he elegido este cuento, ya que es muy visual con un gran corazón troquelado como portada que atraviesa todo el libro. Este libro trabaja las emociones y estrategias para salir de la tristeza o de la ira. Una vez más relaciona las emociones con colores y formas.

Descripción: Parte 1: Leemos el cuento en la asamblea a primera hora, que es cuando están más atentos, mientras lo leemos paramos en cada emoción para profundizar en qué rasgos la definen y diremos cómo está nuestro corazón con esa emoción. Por ejemplo “Mi corazón está tranquilo cuando estoy con mis papás”.

Parte 2: Pedimos a los niños que se sienten por equipos, y a cada equipo le repartimos estas imágenes (Anexo 4), que corresponden a escenas del libro. Los alumnos tienen que pensar cuál es la emoción que corresponde y escribirla en cada una de las escenas.

Objetivos

- Reconocer sus sentimientos y los de los demás.
- Expresar las emociones y los sentimientos.
- Relacionar las acciones con los sentimientos.
- Identificar las emociones que el protagonista del cuento va experimentando.
- Focalizar la atención en el cuento.
- Escuchar la narración del cuento.

Recursos didácticos: Cuento “Así es mi corazón”.

Temporalización: 35 minutos.

Actividad 4: Fotografiamos nuestras emociones.

Introducción: Para finalizar el bloque que corresponde a la conciencia emocional, es importante que los niños sepan reconocer las emociones trabajadas, lo conseguirán analizando la cara y los gestos de las personas.

Descripción: La actividad consiste en que los niños reconozcan su propio estado emocional y el de sus compañeros, para ello primero realizaremos fotos a cada uno representando las diferentes emociones trabajadas. Una vez realizadas las fotos, las imprimimos y repartimos a cada niño sus fotos. Después cada niño se pone con su equipo correspondiente y juntan todas las fotos encima de la mesa. Repartiremos cartulinas de colores, cada una para una emoción. Cada equipo analiza las fotos, centrándose en los diferentes gestos como la forma de la boca, de las cejas, de los ojos, etc., para después

decidir de qué emoción se trata. A continuación recortan la cara y pegan cada foto en la cartulina correspondiente, de forma que en la cartulina amarilla estén todas las fotos de la alegría, en las rojas las del enfado, etc. Por último, ponen el nombre en cada cartulina, correspondiendo con la emoción pegada.

Objetivos específicos

- Identificar todas las emociones en sí mismo y en los demás.
- Nombrar cada una de las emociones.
- Escribir el nombre de cada emoción relacionándola con su gesto.

Recursos didácticos: Cartulinas de color amarillo, azul, rojo, verde, rosa y negro. Pegamento, tijeras, fotos de los niños y rotulador.

Temporalización: 40 minutos.

5.8.2. SESIÓN 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

Actividad 5: Truco del semáforo

Introducción: La elección de esta técnica está basada en uno de mis libros de Punset, E(2016) en el cuento “Los Atrevidos y el misterio del dinosaurio” en el que el tema principal es regular el enfado.

Descripción: Parte 1: La actividad consiste en conseguir solucionar los conflictos a través de la regulación del enfado. Para ello empezamos a hablar a los niños del enfado, de por qué se suelen enfadar, qué sienten, por qué reaccionan así..., para reflexionar sobre las rabietas. Después pedimos a los niños que imaginen que tienen un semáforo en la cabeza, y les explicamos que pasa cuando están enfadados, cada color es un paso a seguir para recuperar la calma:

- *Rojo: Cuando estás enfadado tu semáforo está en rojo, así que ¡Cuidado, para!, ¡No hagas ni digas nada! Cierra los ojos.*

- *Naranja: Despacio pasa al color naranja, relájate y respira. ¿A qué ya estás menos enfadado? Piensa soluciones.*

- *Verde: Ahora tu semáforo pasa a verde, abre los ojos y pon en práctica la nueva solución.*

Parte 2: Hacemos role-playing representando situaciones en las que los niños suelen enfadarse. Para llevar a cabo la actividad, hinchamos globos de los tres colores y damos un globo a cada niño. A continuación van saliendo por parejas para representar una situación que le proponamos. Algunas de las situaciones pueden ser:

- *Estás pintando un dibujo y un amigo te lo raya.*
- *Estás con tu juguete y viene un amigo y te lo quita.*
- *Te dan una patada mientras estáis jugando.*
- *Estás sentado en la asamblea y te empiezan a tirar del pelo.*

Los niños lo representan, los demás tienen que ir sacando los globos en función de los pasos que debe seguir y dar algunas soluciones. Esta técnica la podemos recordar a lo largo del curso para solucionar posibles conflictos.

Objetivos específicos

- Conseguir regular el enfado.
- Relacionar los colores del semáforo con los pasos a seguir en la resolución de conflictos.
- Encontrar soluciones para los conflictos surgidos.
- Aprender a reconocer y expresar las propias emociones.

Recursos didácticos: Globos de color rojo, naranja y verde.

Temporalización: 35 minutos, pero lo podemos trabajar en cualquier momento que suja un conflicto.

Actividad 6: Nos relajamos

Introducción: Enseñar a los niños a relajarse me parece muy importante, porque se enseñan técnicas para buscar una salida a las emociones que nos bloquean. Si adquieren la costumbre de relajarse afrontarán mejor la impulsividad y rendirán más.

Descripción: 1º Meditación: En la sala de psicomotricidad, explicamos a los niños que hay veces que por cualquier motivo estamos más nerviosos de lo habitual y no podemos concentrarnos en nada. Preguntamos a los niños cuándo se sienten así y les

decimos que podemos controlar los nervios con la relajación y que lo vamos a hacer todos juntos. Repartimos colchonetas por el suelo, pedimos a los niños que se tumben en el suelo cerrando los ojos y que respiren despacito.

A continuación ponemos música relajante y hablando bajito y despacio les contamos la historia de una semilla que se abre muy poco a poco, para que se vayan estirando. En todo el proceso les vamos guiando con nuestra voz para conseguir que se lo imaginen.

2º Masaje: A continuación, decimos a los niños que se pongan por parejas, primero preguntando si se quieren poner con ellos, y en el caso de que no, respetarlo.

Ahora haremos varios masajes en parejas, primero comenzaremos por el de la cara, les decimos que les pregunten si quieren crema y suavemente se hacen figuras y dibujos en la cara con los dedos. Después se cambiarán las parejas y se pasa al de la espalda, imaginando que hacemos pisadas de elefante con las manos. Por último se hace como una “pizza” en la espalda del compañero, extendiendo el “tomate” con las manos, poniendo ingredientes con pequeños y por último la horneamos soplando con calor.

4º Tensión: Después del pedimos a los niños que se tumben y que de forma individual, imaginen que están muy tensos, que pongan duro todo su cuerpo. Después les pedimos que se relajen por completo soltándose imaginando que se han desmayado.

3º Despedida: Para finalizar, volvemos a realizar la meditación del principio, sentándonos para meditar y diciendo “ommm”, y así con todas las vocales, y con el nombre de los compañeros.

Objetivos específicos

- Regular las emociones mediante la relajación
- Aprender a relajarse ante una situación de tensión.

Recursos didácticos: Sala de psicomotricidad, colchonetas y almohadas.

Temporalización: 40 minutos: 15 minutos la meditación, 15 minutos los masajes por parejas, 5 minutos la tensión y relajación y 5 minutos la despedida.

Actividad 7: Técnica de la tortuga

Introducción: El hecho de dotar a los niños de estrategias para autorregularse, les hace ser más autónomos, ya que son ellos los que resuelven sus propios conflictos.

Descripción: En primer lugar, nos sentamos en corro en la asamblea, leemos a los niños el cuento “Lola, la tortuga” (Ver Anexo 5), es sobre una tortuga que a veces se enfada, después explicamos a los niños que pasos sigue para volver a estar bien:

Paso 1: Reconoce tus emociones.

Paso 2: Piensa y para.

Paso 3: Métete en tu caparazón y respira.

Paso 4. Sal de tu caparazón y piensa en una solución.

Tras la lectura, lo hacemos todos juntos y se les dice a los niños que esto es lo que tienen que hacer cuando se pongan nerviosos o se enfaden. Para continuar con esta técnica a lo largo del curso y que sea significativa, enseñaremos a los niños a que cuando digamos la palabra clave “tortuga”, tendrán que reaccionar encogiéndose, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos y salir con una solución pensada.

Objetivos específicos

- Reconocer y regular las emociones.
- Aprender estrategias para regular el enfado.
- Encontrar soluciones correctas ante los posibles enfados.
- Conseguir tener conciencia de sus emociones.

Recursos didácticos: No son necesarios.

Temporalización: 30 minutos.

Actividad 8: Me siento así cuando...

Introducción: A estas edades sienten muchas emociones, pero no se atreven a decirlas, es importante que les ayudemos a expresarlas.

Descripción: Parte 1: Para esta actividad, utilizaremos una mascota que nos irá contando historias que le pasan y que le van poniendo triste, asustada, enfadada, etc. Los niños se pondrán en semicírculo e irán proponiendo soluciones respetando el turno de palabra de los compañeros.

Parte 2: Después contarán todos qué es lo que les da miedo, les pone tristes, enfadados y qué hacen para superar esas situaciones.

Parte 3: Tras haberlo contado, ahora toca expresarlo. Para ello, aprovechando que hemos trabajado las emociones con el monstruo de colores, y que las utilizamos en el emociómetro todos los días, las aprovecharemos. Primero se dividen por equipos y dibujan todas las emociones del monstruo de colores en una cartulina grande. Después debajo de cada monstruo escribirán: “Tristeza cuando...”, “Enfado cuando...”, etc. Por último cada niño escribirá una frase de cuando se ha sentido así debajo de cada emoción y lo decorarán a su gusto. (Ver anexo 6).

Parte 4: Cada equipo expone el mural que ha hecho a la clase y explica que hizo para superarlo reflexionando si es lo que debería de haber hecho. Los demás darán soluciones de cómo lo podría haber solucionado.

Objetivos específicos

- Reconocer y expresar los sentimientos y emociones de cada uno.
- Tener conciencia de cómo se sienten en cada momento.
- Respetar los sentimientos de los demás.
- Descubrir nuevas formas de solucionar los problemas.
- Fomentar el trabajo cooperativo

Recursos didácticos: Mascota, mural, pinturas, rotuladores, papeles de colores, pegamento, lápiz y tijeras

Temporalización: 45 minutos.

5.8.3. SESIÓN 3: AUTONOMÍA PERSONAL

Actividad 9: Expresamos cómo nos sentimos

Introducción: Es importante que dejemos a los alumnos expresarse de forma libre para conocer sus expresiones y sentimientos más profundos. Debemos enseñar que todas las creaciones son válidas.

Descripción: Pedimos a los niños que se expresen como quieran. Para ello, estiraremos en el aula papel continuo blanco y les proporcionaremos diversos materiales como plastilina, goma Eva, cartulina, témperas, ovillos de lana, sal, arena, arcilla, arroz, pasta, etc. Además les daremos útiles como pegamento, tijeras, cola, lápices, pinturas de colores, rotuladores, etc.

Les pondremos música relajante de fondo y les dejaremos que creen sus obras libremente, respetando el espacio de los demás. Después probaremos con otro tipo de música. Finalmente veremos las obras de todos y las colocaremos en el pasillo.

Objetivos específicos

- Fomentar la creatividad a través de la expresión libre.
- Aprender a expresar sentimientos y emociones de otras formas.
- Respetar las creaciones de los demás compañeros.

Recursos didácticos: Materiales diversos mencionados

Temporalización: 45 minutos

Actividad 10: Damos las gracias a los demás

Introducción: Es nuestra labor enseñar a los niños a dar las gracias y a ser agradecidos. De esta forma serán más positivos y tendrán más ganas de vivir.

Descripción: Para comenzar, en la asamblea preguntamos a los niños si suelen dar las gracias cuando hacen algo por ellos. Explicamos la importancia y la repercusión que tiene dar las gracias a los demás y lo bien que nos hace sentir.

Hacemos una reflexión sobre si ellos suelen utilizar esta palabra. Después les proponemos hacer una caja en la que escribamos mensajes, les decimos que no tiene por qué ser a un compañero o a una persona, que pueden expresar lo que ellos quieran. Si quieren escribir un mensaje a alguien en concreto tienen que escribir su nombre en el papel. Les podemos poner ejemplos como “Gracias por darme abrazos cada mañana”. “Gracias por cómo brilla el sol hoy”, etc.

Los niños pueden escribir en la caja siempre que quieran o hacer un dibujo agradeciendo algo. Les dejaremos papeles de colores al lado de la caja para facilitar la tarea. Se pretende que esta actividad perdure todo el curso.

Objetivos específicos

- Fomentar la autoestima de los demás
- Desarrollar la capacidad de agradecimiento.
- Aprender a recibir palabras agradables de los demás.
- Pensar de forma positiva.

Recursos didácticos: Caja de zapatos, pinturas, goma Eva para decorar, papeles de colores para escribir las notas.

Temporalización: 20 minutos para la realización de la caja, la actividad todo el curso.

Actividad 11: El juego del beso misterioso

Introducción: Esta actividad está pensada para que aprendan a dar muestras de afecto a los demás y comprobar cómo se sienten. Deben saber que con las muestras de afecto conseguimos tener mejor autoestima.

Descripción: La actividad comienza en la asamblea en la que se pregunta si suelen dar besos a los demás y se reflexiona sobre su importancia. A continuación situamos a los niños en un círculo grande. Nosotros nos colocamos como si fuéramos uno más. Uno

de los niños elegido al azar se sitúa en el medio del círculo y se le pide que cierre los ojos. Una vez situados, les explicamos en qué consiste el juego.

Comienza el juego y se tapa los ojos al niño del centro, mientras los tiene cerrados, elegimos a otro niño al azar. Este niño se acerca despacio le da un beso rápidamente y regresa a su sitio, y dice: “He sido yo, ¿quién soy? El niño al que le han dado un beso abre los ojos y tiene que decir quién ha sido según a quién le ha parecido escuchar. Si no lo encuentra el maestro le guiará en su búsqueda. Si se quiere se explica por qué se ha elegido a ese niño diciendo cosas positivas.

Objetivos específicos

- Desarrollar la capacidad de afecto y de expresión de sentimientos positivos.
- Fomentar la importancia de los besos y del amor.
- Mejorar la autoestima.
- Aumentar la atención y la escucha hacia los demás.
- Expresar las emociones y los sentimientos.
- Relacionar las acciones con los sentimientos.
- Aprender a recibir muestras de afecto de los demás.

Recursos didácticos: No son necesarios.

Temporalización: 25 minutos.

5.8.4. SESIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES

Actividad 12: Rincón del amor

Introducción: La actividad consiste en mejorar el clima de la clase y fomentar el cariño y el afecto entre iguales. Es un rincón en el que pueden solucionar sus problemas hablando, de forma que si resuelven los conflictos con los demás, los resolverán con ellos mismos. Aprenderán a no utilizar la violencia para solucionar problemas.

Descripción: Se trata de hablar con ellos y preguntarles cómo resuelven ellos los conflictos para reforzar los anteriores talleres. Les preguntamos qué les parece si hacemos

un rincón del amor en clase en el que haya dos sillas, una para hablar y otra para escuchar. De forma que el que esté en la de escuchar no puede hablar, si quiere hablar se tiene que cambiar a la otra.

Para facilitarlo, les pedimos a los niños de clase que entre todos piensen formas de decorar el rincón, explicando que en una silla tiene que haber una boca y en la otra un oído dibujados. Una vez que lo tengamos creado, utilizaremos unos ejemplos de situaciones dramatizándolas entre dos niños para observar si lo han entendido. Las situaciones pueden ser ficticias o que ya hayan ocurrido. Además les recordaremos algunas de las técnicas como el semáforo o la tortuga para controlar la ira.

Objetivos específicos

- Fomentar el respeto entre compañeros.
- Aprender a escuchar a los demás.
- Resolver los conflictos de forma pacífica y por sí mismos.

Recursos didácticos: Pinturas de colores, material para decorar, etc.

Temporalización: El objetivo es que dure todo el curso, cada vez que haya un conflicto o que quieran discutir sobre algo les diremos que si quieren ir allí.

Actividad 13: Escuchamos a los demás

Introducción: Enseñar a escuchar a los demás es muy importante para mejorar las relaciones entre los niños y su rendimiento en clase.

Descripción: En primer lugar explicamos a los niños que de la misma forma que a nosotros nos gusta que nos escuchen cuando decimos algo, a los demás también les gusta. Enseñamos a los niños una varita mágica, y les decimos que tiene el poder de hacer que los demás te escuchen cuando la tienes. El que no la tenga no puede hablar. Para que entiendan la dinámica, hacemos un círculo y pedimos a un niño al azar que salga al centro a contar algo; puede ser un chiste, un cuento, una canción, etc.

Haremos esto hasta que hayan salido todos los niños. Se remarcará que el que no tenga la varita no puede hablar. Esto lo podemos utilizar siempre que un niño quiera contar algo o cuando llegan de vacaciones.

Objetivos específicos

- Fomentar la escucha activa hacia los demás.
- Respetar los turnos en las conversaciones.

Recursos didácticos: Una varita de las de hada.

Temporalización: 30 minutos la actividad, aunque la vamos a usar todo el curso.

Actividad 14: Juntos lo hacemos mejor

Introducción: El hecho de que los alumnos sean capaces de ayudarse y de trabajar juntos a la hora de hacer las cosas, les ayudará a expresarse mejor y a compartir problemas.

Descripción: Explicamos a los niños la importancia de ayudarse los unos a los otros, que las personas lo hacemos constantemente porque hay cosas que no podemos hacer nosotros solos. Cada día elegimos a dos niños de clase y les pedimos que durante el día vayan en pareja para hacer las cosas. Se pueden ayudar con las actividades, a la hora de recoger, de ponerse los abrigos y con los conflictos que surjan en clase o en el recreo. Al final de la clase, les preguntamos cómo se han sentido, si han hecho mejor o peor las tareas, qué es lo que no les ha gustado, etc. Al principio elegimos nosotros la pareja, para después dejar que lo hagan por sí mismos poniéndose de acuerdo. Para reconocer a la pareja se apuntarán su nombre en el dorso de la mano.

Objetivos específicos

- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Desarrollar la capacidad de ayudarse los unos a los otros.
- Enriquecer las relaciones sociales del aula.

Recursos didácticos: Rotulador para apuntar el nombre.

Temporalización: Todo el día durante un trimestre.

5.8.5 SESIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA

Actividad 15: Mi corazón agradable

Introducción: Con esta actividad se pretende que los niños sean más agradecidos, más educados, mejorar el clima de la clase y crear relaciones agradables entre los niños

Descripción: Explicaremos a los niños que a partir de ahora vamos a intentar ser más positivos, más agradecidos con los demás y más agradables. Para ello explicaremos la importancia de las palabras mágicas como perdón, gracias, por favor, etc.

La actividad consiste en que cada niño haga un corazón con cartulina, y que cada vez que sea agradecido con los demás o utilice las palabras mágicas, pegará en su corazón papelitos de colores. Cada niño lo irá decorando a su gusto y cuando al mes todos los corazones estén repletos de colores, celebraremos que tenemos una clase más agradable, que somos más agradecidos y que nos llevamos mejor entre nosotros.

Objetivos específicos

- Enriquecer las relaciones sociales de la clase.
- Fomentar la cohesión del grupo.
- Adquirir educación a través de las habilidades sociales básicas.
- Favorecer las emociones positivas en los niños.

Recursos didácticos: cartulina roja, tijeras, pegamento, lápiz, pinturas, papel de seda de colores.

Temporalización: 15 minutos la explicación, 1 mes para decorar y un rato para celebrarlo.

Actividad 16: Ordenamos la clase

Introducción: En clase se pasa mucho tiempo, por lo que es especialmente importante el orden y la decoración para que podamos encontrar todo y nos sintamos a gusto. Con esto se pretende que interioricen el orden en su vida.

Descripción: Primero, explicaremos la importancia del orden y cómo nos ayuda en nuestra vida diaria. Cada viernes, un equipo se encargará de ordenar los rincones como el rincón del arte, del juego, de la plastilina, etc. Les mostraremos una cartulina en la que estarán los equipos y los rincones, por cada rincón que se ordene pondrán un gomet en el rincón correspondiente. Estos equipos irán rotando todo el trimestre hasta que todos los equipos hayan ordenado alguna vez la clase. Su principal tarea será observar lo que esté descolocado y ordenarlo. Cuando acaben de ordenar un rincón pondrán el gomet, y así sucesivamente.

Objetivos específicos

- Interiorizar el orden en su vida.
- Ser capaz de ser adquirir responsabilidades.
- Fomentar el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos: cartulina grande, gomets.

Temporalización: 15 minutos todos los viernes.

Actividad 17: Aprendo a decir ¡no!

Introducción: Desarrollar la asertividad va a ayudar a los niños tanto ahora de pequeños, como cuando sean mayores. Es muy importante aprender rechazar algo que no queremos o que nos está molestando.

Descripción: Contamos a los niños que es muy importante que decidan por ellos mismos en determinadas situaciones.

Empezamos planteando a los niños una serie de situaciones en las que tienen que elegir si decir sí o no. Algunas de las situaciones podrían ser:

- *Estás jugando con tu muñeca favorita y viene tu hermano y te la pide.*
- *Un amigo en el patio te dice que tires una piedra contra un cristal.*
- *Un adulto que no conoces te dice que te vayas con él.*
- *Un compañero que está dando golpes en la mesa, te dice que los des tú también.*

Para que lo comprendan les pedimos que lo dramaticen por parejas mediante el juego de roles, ellos decidirán qué hacer y después explicar a la clase porque ha elegido una opción u otra. En cada situación iríamos pensando y diciendo las consecuencias de elegir sí o no y escribiéndolas en la pizarra. El resto de la clase puede participar dando su opinión y la razón. Por último, realizan un dibujo de una situación en la que debido a las consecuencias, deberían haber dicho que no.

Objetivos específicos

- Aprender a decir no de forma asertiva.
- Valorar las consecuencias que tiene aceptar o rechazar una situación.
- Adquirir la capacidad de decidir por sí mismo.

Recursos didácticos: folios blancos y pinturas.

Temporalización: 15 minutos todos los viernes.

5.9. Evaluación

La evaluación nos permite saber en qué grado se han conseguido los objetivos planteados en la propuesta.

Según la *ORDEN EDU/721/2008, 5 de Mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, la evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación.

Otras herramientas que utilizaremos son:

- Diario de clase: en el que se recogen las impresiones diarias.
- Cuestionario final: en el que quedan reflejadas las competencias de los niños.

La evaluación durante el proyecto será individual, teniendo en cuenta las capacidades del alumno, las fortalezas y las limitaciones. La evaluación tendrá carácter continuo, ya que se llevará a cabo a lo largo de todo el curso, proporcionando información al profesorado de manera permanente sobre el proceso enseñanza-aprendizaje.

Evaluación inicial

Nos aporta información sobre los conocimientos previos que tienen los alumnos de las emociones. Dicha información la obtendremos el primer día durante la asamblea.

En este caso, utilizaremos adaptaciones curriculares, informes, información de la profesora de pedagogía terapéutica, logopeda, etc., en el caso del niño con discapacidad intelectual. En el resto de casos utilizaremos las reuniones con los padres y la observación directa.

Evaluación formativa

Indica los progresos y las dificultades de cada alumno. Se realiza mediante anotaciones que nos sirven de pauta mediante el diario de clase.

En cada sesión vamos apuntando lo que ha ocurrido, cómo han reaccionado los alumnos y cómo se han sentido.

Evaluación final

Se realiza al final de la propuesta, informa sobre las capacidades que han alcanzado los alumnos. Son capacidades en relación con los objetivos y contenidos planteados.

Por último utilizaremos una tabla (Véase anexo 7) en la que reflejaremos las competencias que tiene tras haber realizado estos talleres.

6. CONCLUSIONES

La elección de este tema surge debido a que empiezo a ver la necesidad de saber regular las propias emociones, además me di cuenta que era de lo que hablaba siempre Punset. Tras descubrir esto pasó un tiempo, pero cuando llegué al aula y observé cómo se trataban los niños, el poco respeto que se tenían y la escasa capacidad de resolver sus conflictos, me hizo decidirme.

Entonces, me di cuenta de que tenía que haber alguna forma de ayudarles, por lo que recordé la educación emocional. He de reconocer que a raíz de este trabajo mis conocimientos acerca de este tema se han visto ampliados y reforzados, Ahora me siento perfectamente capaz de llevar a cabo la educación emocional tanto en niños sin discapacidad como con ella, cuando tenga mi propia clase.

Tras la realización de la propuesta me entraron muchas dudas de si realmente funcionaría o se quedaría en una utopía. Pero con el paso del tiempo he observado mejores relaciones entre los niños, un clima de aula más agradable mayor expresión de sus sentimientos, etc., y eso que sólo he llevado a cabo algunas actividades.

En resumen creo que la realización y puesta en práctica de este trabajo, ha sido beneficioso tanto para mí, como para los niños. Me he dado cuenta de la gran responsabilidad que la educación conlleva y de la gran tarea que ejercen los buenos maestros que educan de forma integral a los niños y no sólo enseñan los contenidos del currículum.

Para finalizar, la necesidad de la educación emocional desde la infancia ha quedado reflejada en este trabajo, gracias a esto los niños que la reciben, afrontan mejor los problemas de su vida y resuelven mejor los problemas a los que se enfrentan. Además, ha quedado claro la importancia de la familia como primer lugar de aprendizaje, siempre tiene que haber una cohesión entre la familia y la escuela. Con esto conseguiremos un buen desarrollo del niño en todos los aspectos

Cabe resaltar que hoy en día, algunos países como Finlandia ya incorporan estos métodos en su formación, por lo que consiguen buenos resultados académicos y niños y profesores felices. En esencia, este trabajo ha sido el fruto de todo lo aprendido en los cuatro años del grado, y de la evolución y aprendizajes de mi formación como maestra.

En relación a las posibles limitaciones de mi Trabajo cabe señalar que los talleres que se han expuesto están programado para ser realizados durante todo el curso escolar, por lo que el principal problema ha sido la puesta en práctica de las actividades. Sin embargo, he tenido la oportunidad de llevar a cabo algunos talleres (Véase anexo 8) en el que expongo los resultados de lo que se ha llevado a cabo.

Respecto a la realización de este TFG, una de los grandes problemas que he tenido ha sido la escasa información que hay del mundo emocional en relación con la discapacidad. En cambio, en lo que respecta a la educación emocional, he leído tantas fuentes, que todavía tengo la sensación de haber olvidado algo.

En relación con la puesta en práctica de las actividades, me he concentrado con que no era capaz de poder observar todo lo que ocurría en el taller, por lo que seguramente me haya perdido situaciones relevantes. Cabe destacar que la mayoría de los talleres se realizaron a primera hora de la mañana, sin embargo algunos tuve que hacerlos a última hora, por lo que los niños estaban más cansados y menos receptivos.

De todos modos, y como síntesis final de mi trabajo, considero que el hecho de haber tenido que documentarme más ampliamente sobre educación emocional y discapacidad y haber diseñado actividades y propuestas de intervención para implementar en el aula con alumnos de infantil me ha servido para apuntalar mucho más gran parte de las competencias del título de maestro especialista en educación infantil.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación (10)*, 61-82.

Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis

Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la ESO*. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Bisquerra, R. (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

Catalá, M. J. (2011). *Cultivando Emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Valencia. Elda.

Christenson, S., y Sheridan, S. M. (2001). *Schools and families: Creating essential connections for learning*: Guilford Press.

Clouder, C., Dahlin, B., Diekstra, R., Fernández Berrocal, P., Heys, B., Lantieri, L., y Paschen, H. (2013). *Educación Emocional y Social: Análisis Internacional*: Santander: Fundación Marcelino Botín.

Convención internacional de los derechos del niño, (1997), Argentina, UNICEF.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1992). *Flow. The Psychology of Happiness*. Rider. London.

Espejo, B. (1999): Hacia un modelo de educación integral: el aprendizaje emocional en la práctica educativa. *Rev. de Ciencias de la Educación*, 180, 521-538.

Fergus, S y Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 1-26.

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H.; y Hatch, T. (1989). Multiple intelligence go to school: Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher*, 18, (8), 4-10
- Goleman, D. (1996): *La Inteligencia Emocional*. Madrid. Kairós.
- Gorostidi, R. A. (2008). *Inteligencia emocional educación infantil 2º ciclo*. Guipuzkoa. Guipuzkoan emozioak.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir: Educar las emociones*. Madrid : Ediciones S.M.
- Iglesias, J. Loeches, A. y Serrano, J.M. (1989). Expresión facial y reconocimiento de emociones en lactantes. *Infancia y Aprendizaje*, 48,93-113.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona. Ariel-Planeta.
- Martineaud, S. y Engelhart, D. (1996): *El Test de inteligencia emocional*. Barcelona. Martínez Roca.
- O.M.S. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud*. IMSERSO.
- Pérsico, L. (2016). *Inteligencia emocional: Técnicas de Aprendizaje* . Madrid : LIBSA.
- Punset, E. (2012). *Una mochila para el universo*. Barcelona. Ediciones Destino.S.A.
- Punset, E. (2016). *Los Atrevidos y el Misterio del Dinosaurio* . Barcelona : Beascoa.
- Rebollo, M. R. (2015). *Discapacidad Infantil* . Jaén : FORMACIÓN ALCALÁ, S.L.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990): Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.

Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional Aplicaciones Educativas*. Madrid. EOS.

Bibliografía Digital

Asociación Española Contra el Cáncer. Clases de emociones.

https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Documents/Las_emociones.pdf (Consulta: 23 de Mayo de 2016)

Collaborative to Advance Social and Emotional Learning, (CASEL). <http://www.casel.org>. (Consulta: 14 de Mayo de 2016)

Concepto de Discapacidad, la suma de todos. Comunidad de Madrid.

http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3D2-CONCEPTO+DE+DISCAPACIDAD_2.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1310853507259&ssbinary=true (Consulta: 3 de Junio de 2016).

Cuento "Así es mi corazón". Imágenes. María José Domínguez.

<https://dl.dropboxusercontent.com/u/61083064/Ficha%20As%C3%AD%20es%20mi%20coraz%C3%B3n.pdf> (Consulta 9 de Junio)

Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. Rafael Bisquerra

<http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661> (Consulta: 1 de Junio de 2016)

La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Salovey y Mayer. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado.

<https://www.google.es/#q=La+Inteligencia+Emocional+Y+Educacion+De+Emociones-2126754.pdf> (Consulta: 25 de Mayo).

Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Revista de Psicopatología y psicología clínica.

[http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf) (Consulta: 4 de Junio de 2016).

Punset, E. (2013). *El aprendizaje Social y Emocional: Habilidades para la vida*

<https://www.youtube.com/watch?v=Vsg48QC1HJ8> (Consulta: 1 de Junio de 2016)

Marco Legislativo

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil

Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil.

Orden EDU/721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las EEMM del segundo ciclo de Educación Infantil.

Resolución de 17 de agosto de 2009 por la que se regula el diseño, aplicación, evaluación de las adaptaciones curriculares significativas para el ACNEE (EP Y EI).

8. ANEXOS

ANEXO 1: Manifestaciones de las emociones

Edad	Manifestación de las emociones
3 años	Distinguen a las personas por la relación emocional que establecen en función de si les proporcionan ayuda, juego, etc.
3 años y medio	Reconocen emociones y sentimientos en los personajes de los cuentos que los adultos les explican.
4 años	Emplean términos como feliz, contento, alegre, asustado, etc.
Hasta los 5-6 años	Se produce un acelerado aprendizaje de la expresividad emocional. Se producen manifestaciones conductuales que implican estados emocionales como hacer bromas, molestar, intencionadamente, etc. Demuestra cariño a sus amigos a través de gestos o palabras
6 años	Asocian la pella con la emoción: ira o enfado. Asocian el juego con la satisfacción y la alegría.

Tabla 4: *Manifestaciones de las emociones*

ANEXO 2: Características de la resiliencia

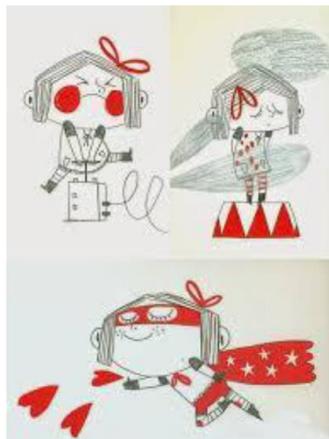
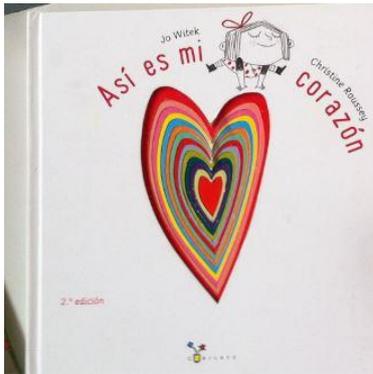
PILARES DE LA RESILIENCIA			
Introspección	Independencia	Capacidad de relación	Iniciativa
Preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta	Capacidad de mantener distancia emocional y física sin aislarse	Habilidad para establecer lazos con los demás para establecer relaciones	Exigirse con gusto y ponerse a prueba con exigencia
Humor	Creatividad	Moralidad	
Ser capaz de encontrar la risa en las adversidades	Crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden	Extender el deseo personal de bienestar a la humanidad y la capacidad de comprometerse con los valores	

Tabla 5: Pilares de la resiliencia

ANEXO 3: Emociómetro



ANEXO 4: Imágenes del cuento “Así es mi corazón”



ANEXO 5: Cuento “La tortuga Lola”

Lola es una pequeña tortuga a la que le gusta jugar con sus amigos en la escuela de “El Lago Mojado”. Pero, a veces, pasan cosas que hace que Lola se enfade mucho y haga cosas que no están bien, como pegar, dar patadas o gritar a sus amigos. Así que sus amigos suelen enfadarse con ella. Pues no les gusta que Lola les grite, les pegue o insulte.

El otro día, por ejemplo, la ardilla Rita, sin querer, chocó contra ella. Lola se puso muy furiosa y le dio una fuerte patada. Lola sabe que eso no está bien porque luego se pone triste y se siente sola. Como le gustaría poder controlar sus enfados, se está esforzando por aprender una nueva manera de “Pensar como una tortuga tranquila y feliz” tal y como le ha enseñado el anciano Elefante Vicente.

Vicente le explicó que cuando se sintiera enfadada o nerviosa debía mantener sus manos y cuerpo pegados a ella misma y gritar hacia dentro... ¡STOP!

De manera que cuando Lola está mal, se introduce en su caparazón, haciéndose una bolita. Cuando lo logra, Lola hace tres profundas respiraciones para calmarse (como éstas...) y así puede después pensar en una solución para comportarse mejor.

Desde que Lola hizo caso al Elefante Vicente, ella y sus amigos son más felices. Y sus amigos le felicitan siempre que se mantiene calmada y usa una manera positiva de solucionar su problema cuando está enfadada o nerviosa.



ANEXO 6: Actividad *Me siento así cuando*



ANEXO 7: Criterios de evaluación

Criterios evaluación	Criterios calificación	CONSEGUIDO	EN PROCESO	NO CONSEGUIDO	OBSERVACIONES
Identifica emociones correctamente las emociones básicas					
Reconoce emociones negativas y positivas en sí mismo y en los demás					
Conoce las estrategias para regular sus emociones					
Soluciona sus problemas de forma asertiva					
Se pone en el lugar de otros compañeros					
Desarrolla el pensamiento emocional					
Diferencia entre expresión adecuada o inadecuada de sus emociones					
Dialoga de forma correcta con sus compañeros					
Participa de manera activa en los juegos de forma individual y colectiva					
Descubre la importancia de trabajar en grupo					

Respeto el turno de palabra en las conversaciones grupales				
Expresa sus conflictos internos				
Se implica emocionalmente en aspectos de su vida				
Reconoce las situaciones en las que debe decir no				
Soluciona situaciones que implican un patrón de pensamiento				
Utiliza las habilidades sociales básicas				
Desarrolla habilidades para la vida				
Desarrolla su autoestima				

Tabla 7: *Criterios de evaluación*

ANEXO 8: Talleres llevados a cabo

- ¿Cómo te sientes?: Ha sido una actividad con muy buen resultado, porque el hecho de presentar algo nuevo siempre les llama la atención, además los niños el día anterior habían dibujado y decorado cada uno de los monstruos del emociómetro.
- Me ha llamado la atención la cantidad de emociones que los niños conocen. Un fallo es que a día de hoy siguen sin tener las fotos impresas y lo hacen simplemente saliendo y señalando, lo cual les quita la oportunidad de cambiarlo a lo largo del día.
- Leemos “Así es mi corazón”: El comportamiento durante la lectura fue excelente, los alumnos se mostraron expectantes ante la lectura y la temática del cuento. Tras

la lectura se mostraron muy participativos, aunque las fichas de reconocer las imágenes les aburría un poco.

- Nos relajamos: Al principio los niños no se conseguían relajar, pero transcurrido un tiempo, algunos de ellos se quedaron dormidos. El masaje en cambio les encantó, pero cuando llegó la parte de tensar y tensar los músculos, algunos de ellos no lo querían hacer. Por otra parte, la meditación fue todo un éxito, les encantó experimentarla con todas las vocales, al final lo hacían con lo que querían.
- Me siento así cuando: los niños tenían claro en qué momento se sienten tristes, enfadados, etc. La actividad fue un éxito y algunos de los niños daban soluciones increíbles.
- Juego “El beso misterioso”: La elección de esta actividad al principio me pareció buena idea, pero al llevarla a cabo, los alumnos que no participaban me decían que querían salir. El resto de los niños que no participaban estaban pendientes de lo que pasaba pero se aburrían un poco esperando su turno. Aun así esta actividad me parece buena para trabajar con un número reducido de niños y no con los 22 de clase.
- Escuchamos a los demás: el hecho de contar con un elemento motivador como lo es una varita mágica, hace que los niños sepan que solo pueden hablar cuando tienen la varita. Fue todo un éxito, todos los niños salieron a contar algo.
- Aprendo a decir ¡no!: Esta actividad les costó comprenderla, debido a que no están acostumbrados. Las dramatizaciones las hicieron bien, sin embargo no comprendieron lo de dibujar una situación en la que lo deberían de haber usado.